

ARAŞTIRMA | RESEARCH

# Mutluluk Korkusu Ölçeği Türkçe Formu'nun Psikometrik Özellikleri

## *Psychometric Properties of Fear of Happiness Scale Turkish Form*

Tuğba Türk, Asude Malkoç, Oya Onat Kocabıyık

### Öz

Bu araştırmanın amacı Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin Türk üniversite öğrencileri için psikometrik özelliklerinin incelenmesidir. Çalışma grubu yaşları 18 ile 33 arasında değişen 500 öğrenciden oluşmaktadır. Ölçeğin öncelikle dilsel eş değerliliği yapılmış sonra geçerlilik ve güvenilirlik analizlerine geçilmiştir. Yapı geçerliliği için hem açımlayıcı hem de doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçeğin ölçüt bağımlılığı için Yaşam Doyumu Ölçeği ile Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin iç tutarlılık güvenilirliği için Cronbach alfa katsayısı hesaplanmıştır. Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin orijinal ölçekle aynı faktör yapısına sahip olduğu bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda bu ölçeğin iyi uyum değerlerine sahip olduğu görülmüştür. Mutluluk Korkusu Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği arasında olumsuz yönde ve anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Veri analizi sonucunda Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin Türk üniversite öğrencileri için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar sözcükler:** Mutluluk Korkusu Ölçeği, doğrulayıcı faktör analizi, açımlayıcı faktör analizi, güvenilirlik.

### Abstract

The aim of this study was to examine psychometric properties of Fear of Happiness Scale in Turkish university students. The sample consisted of 500 university students from Trakya University whose ages ranged from 18-33. At first, linguistic equivalence of the scale was performed. After that validity and reliability analyses were conducted. Besides Fear of Happiness Scale, Life Satisfaction Scale was administered to the students. For criterion validity, Pearson Correlation coefficient was calculated between Fear of Happiness Scale and Life Satisfaction Scale. Cronbach Alpha was computed for reliability analysis. Exploratory and confirmatory factor analysis revealed that the structure of the original scale was acceptable for the Turkish sample. Internal consistency of the scale was found to be .89. Confirmatory factor analysis provides good fit values for this scale. There is negative relationship between Fear of Happiness Scale and Life Satisfaction Scale. The results of data analysis showed that the Fear of Happiness Scale is a valid and reliable measure for Turkish university students.

**Key words:** Fear of Happiness Scale, confirmatory factor analysis, exploratory factor analysis reliability.

**GÜNÜMÜZDE** gerek toplumda gerekse medyada “İnsanlar nasıl mutlu olur?”, “Mutlu olmak bir amaç mıdır; yoksa bir yaşam biçimi midir?” sorularına sıkça vurgu yapıldığı

görülmektedir. Bu nedenle çoğu insan mutlu olmanın yollarını arar hale gelmiştir. Bu arayış içerisinde bazen insanlar içinde buldukları anı kaçırmaktadırlar. Mutluluğu yakaladıklarını düşündüklerinde ise bu mutluluğu nasıl yansıtacaklarını ve nasıl davranacaklarını kestirememektedirler. Mauss ve ark. (2011) yaptıkları araştırmada mutlu olmaya verilen değer, insanlar mutluluğu yakaladıklarında azaldığı ve dolayısıyla kendilerini çok da mutlu hissetmedikleri sonucuna ulaşmışlardır. Tuzgöl Dost (2005)'a göre mutluluk Antik Yunan'dan itibaren filozofların ilgisini çeken ve üzerinde düşündükleri bir konu olmuştur. Mutluluk genellikle insanın içinde bulunan bir tatmin duygusu ya da durumu olarak tanımlanmaktadır (Uichida ve Oishi 2016). Veenhoven (2006), mutluluğun yaşam kalitesi ve öznel iyi oluşla aynı anlamında kullanıldığını belirtmektedir. Yiğit (2013) de benzer şekilde mutluluğun psikoloji alan yazınındaki isminin öznel iyi oluş kavramıyla karşılandığını ifade etmektedir.

Ancak batıda öznel iyi oluş üzerine yapılan araştırmalar genellikle olumlu duyguların varlığına odaklanmakta ve mutluluğu kavramsallaştırırken olumsuz duygular göz ardı edebilmektedir (Joshano 2014). Oysa sevinç, mutluluk, sevgi gibi olumlu duygular her zaman haz verici olmayıp, korkulan duygular olarak da değerlendirilmekte ve mutluluk korkusuna neden olabilmektedir (Gilbert ve ark. 2014a). Mutluluk korkusu mutluluğun bazı olumsuz sonuçlara neden olabileceğine ve bu nedenle bazı durumlarda kaçınılması gerektiğine inanılan duygu olarak tanımlanmaktadır (Joshano 2014).

Gilbert ve arkadaşları (2014a) mutluluk korkusunun bazı olası nedenlerden oluştuğunu belirtmektedirler. Mutluluk korkusuna; çocuğun eğlendiği ya da olumlu bir duygu içerisinde olduğunda, tehdit veya cezayla karşılaşmasının, mutsuz bir aileye sahip olmasının, ebeveynlerden birinin hasta olduğu bir ortamda eğlenen çocuğun aldığı haz için kendini suçlu hissetmesinin ya da erken dönem uyumsuz şemalara sahip olmasının neden olabileceği ifade edilmektedir. Bununla birlikte, nazar değme gibi kültürel değerlerin, toplumdaki bazı konuya ilişkin var olan inançların ve bazı dini değerlerin de mutluluktan korkmanın altında yatan nedenler olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca mutluluktan korkmanın yanı sıra bu mutluluğu gösterme ve ifade etmeye ilişkin bir çekincenin olduğuna inanılmaktadır. Örneğin Asya kültüründe yaygın bir şekilde bazı zamanlarda ve bazı bağlamlarda mutluluk hoşlanılmayan hatta korkulan bir duygu olarak görülmektedir (Joshano ve ark. 2014).

Joshano ve Weijers (2014), çalışmalarında farklı kültürlere mensup insanların farklı nedenlerle mutlu hissetmekten ve mutlu olmaktan kaçınma eğiliminde olduklarını ve bunun derecesinin kişiden kişiye değiştiğini ifade etmektedirler. Bunun nedenlerinden biri aşırı mutluluğun kötü sonuçlar doğuracağı inancıdır. Çok neşeli olmanın ya da mutluluğa ulaşmanın hemen ardından istenmeyen olumsuz şeylerle karşılaşma olasılığının yüksek olduğu düşüncesidir. Mutluluğun kişinin hem kendisi hem de çevresindekiler için kötü şeylerin bir belirtisi olarak görülmesi nedeniyle mutluluktan hoşlanmama durumu olabileceği ifade edilmektedir.

Olumlu duyguların daha çok yaşanmasına yapılan vurgu bu alanda geliştirilen ölçekleri de etkilemiş ve mutluluğu, yaşam doyumunu, öznel iyi oluşu ölçen farklı ölçekler geliştirilmesine yol açmıştır. Öznel İyi Oluş Ölçeği/ Subjective Happiness Scale (Lyubomirsky ve Lepper 1999), Oxford Mutluluk Ölçeği/ The Oxford Happiness Questionnaire (Hills ve Argyle 2002), Öznel İyi Oluş Ölçeği (Tuzgöl Dost 2005), Tek Maddelik Mutluluk Ölçeği/ Measuring Happiness With A Single-Item Scale (Abdelkhalik 2006), Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği/ Warwick-Edinburgh

Mental Well-Being Scale (Tennant ve ark. 2007), Ergen İyi Oluş Ölçeği (Eryılmaz 2009), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği/ Psychological Well-Being Scale (Diener ve ark. 2009) gibi ölçekler mevcut alan yazında bulunmaktadır. Oysa bazı kültürler ve kişiler için mutluluk aslında kaçınılmaya çalışılan ya da gizlenmesi gereken bir duygu olarak da görülebilmektedir. Nitekim kültürümüzde insanların çok güldüğü zaman başlarına kötü bir şey gelebileceği inancı yaygındır. Hatta iyi bir rüya gördükten sonra gerçek hayatta kötü bir olayla karşılaşılacağına ilişkin inançlar da bulunmaktadır. Dolayısıyla bu tür söylemlerin bulunduğu ülkemizde mutlu olmaya dair korkuları ölçmek için geliştirilmiş bir ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması değerli görülmektedir. Bu çalışmada Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin Türk kültürü için geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasının yapılması amaçlanmıştır.. Bu çalışmada Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin Türk üniversite öğrencileri için dilsel eşdeğerlilik, yapı ve ölçüt geçerlilik ve iç güvenilirlik çalışmasının yapılması amaçlanmıştır.

## Yöntem

### Çalışma Grubu

Araştırmaya Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin farklı bölümlerinde okuyan toplam 500 öğrenci katılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin 353'ü kadın (%70,6) 147'si (%29,4) erkektir. Araştırmaya katılanların yaş aralığı 18-32 arasında değişmektedir. Grubun yaş ortalaması 21,23 'tür. Katılımcılar çalışma öncesi çalışmanın amacıyla ilgili olarak ayrıntılı olarak aydınlatılmış ve çalışmaya katılmanın gönüllülük gerektirdiği ifade edilmiştir. Ayrıca istedikleri zaman çalışmadan ayrılacakları ve gizliliğin esas olduğu belirtilmiştir. Ardından katılımcılardan sözlü onam alınarak gönüllü olanlar çalışmaya dâhil edilmiş ve çalışma gerçekleştirilmiştir

### Çeviri İşlemi

Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlamasının yapılması amacıyla öncelikle ölçeğin özgün formunu geliştiren Mohsen Joshanloo ile iletişime geçilmiş ve hem uyarlama çalışması için izin alınmış hem de ölçeğin tüm maddelerine erişilmiştir. Ardından ölçek, iyi derecede İngilizce bilen ikisi öğretim elemanı olmak üzere beş kişi tarafından birbirlerinden bağımsız olarak Türkçeye çevrilmiştir. Elde edilen çeviri formları, araştırmacılar tarafından gözden geçirilmiş ve ölçeğin Türkçe maddelerinin son haline karar verilmiştir. Bu işlemlerden sonra, ölçeğin Türkçe ve İngilizce formları, Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi İngilizce öğretmenliği dördüncü sınıfta öğrenim gören 45'i (%72,6) kadın ve 17'si erkek olmak üzere 62 kişilik bir gruba iki hafta ara ile uygulanmıştır.

İki uygulama arasındaki Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısına bakılmıştır. Ölçeğin İngilizce ve Türkçe formundaki maddeler arasındaki korelasyonların .41 ile .85 arasında değiştiği toplam puanlar arasında pozitif ve anlamlı korelasyon ( $r=0,79$ ,  $p<.01$ ) olduğu görülmüştür. Buna göre ölçeğe ilişkin dil eşdeğerliliğinin sağlandığı kabul edilmiştir.

### Veri Toplam Araçları

Araştırmada Mutluluk Korkusu Ölçeği ile birlikte Yaşam Doyumu Ölçeği ve öğrencilerin demografik bilgilerinin yer aldığı kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

### Mutluluk Korkusu Ölçeği (MKÖ)

Ölçeğin orijinal ismi Fear of Happiness Scale (FHS) olup Joshanloo (2013) tarafından mutluluk korkusunu belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek mutluluk ya da iyi şansın mutsuzluğu getirme ya da kötü olaylar için bir işaret olduğu inancına dayanan maddelerden oluşmaktadır. Ölçek beş maddeden oluşan, tek boyutlu, “1=tamamen katılmıyorum”dan “7=tamamen katılıyorum” arasında derecelendirilmiş 7’li Likert tipi bir ölçektir.

**Tablo 1. Araştırma grubuna ilişkin demografik bilgiler**

Değişken	Seviye	N	%
Sınıf Düzeyi	1.sınıf	125	25.0
	2.sınıf	117	23.4
	3.sınıf	132	26.4
	4.sınıf	119	23.8
	4. sınıf üstü	7	1.4
Bölüm	İngilizce	70	14.0
	Bilgisayar	39	7.8
	Türkçe	45	9.0
	Okulöncesi	52	10.4
	Psikolojik danışmanlık ve rehberlik	36	7.2
	Sosyal Bilgiler	49	9.8
	Sınıf Öğretmenliği	52	10.4
	Matematik	33	6.6
	Zihin Engelliler	83	16.6
	Fen Bilgisi	41	8.2
Aylık Gelir	0-1000	66	13.2
	1001-2000	174	34.8
	2001-3000	157	31.4
	3001-4000	65	13.0
	4001 ve üzeri	38	7.6
Anne Eğitim	Okuryazar	62	12.4
	İlkokul	253	50.6
	Ortaokul	78	15.6
	Lise	84	16.8
	Üniversite	23	4.6
Baba Eğitim	Okuryazar	23	4.6
	İlkokul	182	36.4
	Ortaokul	97	19.4
	Lise	134	26.8
	Üniversite	61	12.2

### Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Bireylerin yaşamlarından duydukları memnuniyeti ölçmek amacıyla Diener, Emerson, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe’ye adaptasyonu ise

Köker (1991) tarafından yapılmış olup, cronbach alpa iç tutarlılık katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Ölçek “1=kesinlikle katılmıyorum” ile “7=kesinlikle katılıyorum” arasında değişen 7’li Likert tipi yapıya sahiptir. Ölçekten alınan yüksek puan yaşam doyumunun yüksek olduğuna işaretir.

### ***Verilerin Analizi***

Mutluluk Korkusu Ölçeği’nin geçerliliğini tespit etmek amacıyla yapı geçerliliği ve ölçüt geçerliliği çalışması yapılmıştır. Yapı geçerliliği kapsamında açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizinin yapılması için Kaiser-meyer-olkin (KMO) ve Bartlett’s testi değerleri hesaplanır. KMO değerinin en az .50 ve Bartlett’s testi sonucunun ise .05’ten küçük olması durumunda faktör analizine devam edilmektedir (Field 2005). DFA sonucu değerlerin yorumlanmasında birçok uyum indeksi kullanılmaktadır. Bu çalışmada kullanılan uyum indeksleri Ki-Kare uyum testi (Chi-square goodness), RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation- yaklaşık hataların ortalama karekökü), SRMR (Standardized root mean square residual-standardize edilmiş hataların ortalama karelerinin karekökü),CFI (Comparative Fit Index-karşılaştırmalı uyum indeksi), NFI (Normed Fit Index- normlaştırılmış uyum indeksi), NNFI (Non-Normed Fit Index- normlaştırılmamış uyum indeksi) değerleridir. CFI, NFI, NNFI, değerlerinin .95 ve daha yüksek olması iyi uyumu göstermektedir (Thompson 2004). RMSEA için .05 ve daha düşük değerler iyi uyuma işaret ederken; SRMR için .08’in altında yer alan değerler kabul edilebilir değerler olarak değerlendirilmektedir (Bryne 2010, Kline 2005). Bununla birlikte, RMSEA düşük df değeri ve örneklem küçüklüğü durumunda çoğunlukla çok zayıf uyum iyiliği değerlerini göstermektedir (Kenny ve ark. 2015). GFI’nın .95 ve daha büyük olması mükemmel uyum indeksine (Baumgartner ve Homburg 1996)  $X^2/df$ ’nin 2 ile 3 (Kline 2005) ve AGFI’nın .85 ile .90 (Schermelleh-Engel ve Moosbrugger 2003) arası olması kabul edilebilir uyum indeksini göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılığı cronbach alpha katsayısı ile hesaplanmıştır. Veriler SPSS 20 ve LISREL 8.51 programları ile analiz edilmiştir.

## **Bulgular**

### ***Güvenirlilik Bulguları***

Ölçeğin güvenirlik çalışması kapsamında iç tutarlılık katsayısına bakılmıştır. Ölçeğin cronbach alpha katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır. Klein (2005) cronbach alpha katsayısının .70’den yüksek olması gerektiğini ileri sürmektedir. Bu durumda ölçeğin güvenilir olduğu söylenebilir.

### ***Madde Analizi***

Maddelerin ayırt ediciliğinin incelenmesi amacıyla madde analizi yapılmıştır. Tablo 2’de madde toplam korelasyonları ve % 27’lik alt-üst grup farkına ilişkin t değerleri verilmiştir.

Tablo 2’de görüldüğü üzere ölçek maddelerinin toplam puan ile korelasyonları ,79 ile ,87 arasında sıralanmaktadır. Alt ve üst %27’lik grupların madde puanlarının ortalamalarını ölçeğin toplam puanına göre karşılaştırmak amacıyla yapılan bağımsız t-testi sonuçları, farkın anlamlı ( $p < .01$ ) olduğunu ortaya koymuştur. Kline (2005) madde

toplam korelasyonlarının .30'dan yüksek olması gerektiğini belirtmektedir. Analiz sonucunda elde edilen sonuçlar .30'dan oldukça yüksektir.

**Tablo 2. Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin düzeltilmiş madde toplam test korelasyonları, %27'lik alt-üst grup farkına ilişkin t değerleri**

No	$\alpha$	Madde toplam korelasyonları N(500)				%27'lik alt grup N(135)		%27'lik üst grup N(135)		t
		x	ss	r <sub>yx</sub>	Faktör Yükleri	x	ss	x	ss	
1	.89	2.626 0	1.8255 9	.79	.89	1.0000	.00000	4.622 2	1.4500 0	- 29.025** *
2	.86	2.324 0	1.7496 1	.87	.88	1.0074	.08607	4.607 4	1.4766 7	-28.278  ***
3	.86	2.468 0	1.7740 5	.86	.86	1.0296	.17019	4.614 8	1.5355 7	-26.962  ***
4	.86	2.328 0	1.6965 2	.87	.82	1.0074	.08607	4.496 3	1.4293 0	-28.310  ***
5	.88	2.808 0	1.8778 1	.82	.78	1.0444	.20685	4.851 9	1.4635 8	-29.929  ***

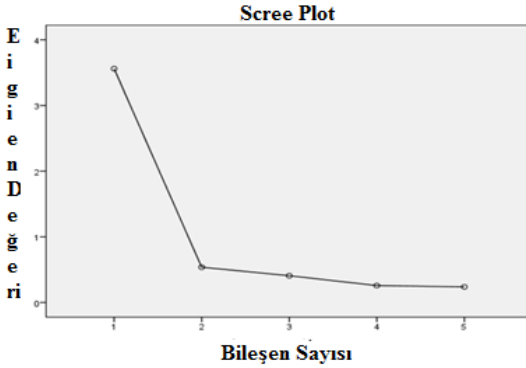
\*\*\*p<.01, x=ortalama, ss= standart sapma, r<sub>yx</sub>=maade güçlük indeksi, t=gruplar arası farklılıklar

### ***Faktör Yapısı***

Ölçeğin orijinal formu tek boyutlu bir yapı göstermektedir. Türk örneklemini için geçerli olup olmadığının belirlenmesi amacıyla açılımlı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. 500 kişilik bir örneklem üzerinde yapılan analizde KMO ,859 ve Barlett's test değeri ,000 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç örneklemin AFA için uygun olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk 2013). Ölçeğin açıklanan varyansı ise 71,209'dur. Ölçeğin AFA'ya göre tek faktörlü yapısına ait scree plot Şekil 1'deki gibidir.

### ***Doğrulayıcı Faktör Analizi***

Tek boyutlu Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin yapısının değerlendirilmesinde uyum indeks değerleri Tablo 3'te sunulmuştur. Mutluluk Korkusu Ölçeği'ne ilişkin doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen standardize değerler Şekil 2'de sunulmuştur. Tüm uyum indekslerinin iyi uyuma işaret ettiği ve SRMR değerinin ise .03 ile mükemmel iyilik değerine sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca X<sup>2</sup>/df değerinin 2 ile 3 arasında olduğu görülmüştür. Sadece RMSEA (0.15) değerinin kabul edilebilir sınırlar içinde olmadığı tespit edilmiştir. Elde edilen model uyum değerleri genel olarak incelendiğinde ölçeğin tek faktörlü orijinal yapısının Türkçe yapı ile uygunluk gösterdiği sonucuna varılabilir. Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin Türkçe formunun DFA path diyagramı Şekil 2'deki gibidir.



**Şekil 1. Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin açımlayıcı faktör analizine göre scree plot grafiği**

Şekil 2'de görüldüğü gibi birinci maddenin standardize edilmiş katsayısı 0.70, ikinci maddenin 0.84, üçüncü maddenin 0.84, dördüncü maddenin 0.86 ve beşinci maddenin 0.76 olarak bulunmuştur.

**Tablo 3. Ölçek için uyum iyiliği testlerine ilişkin değerler**

$\chi^2$	$\chi^2/df$	P	Sd	CFI	NFI	NNFI	GFI	AGFI	SRMR
14.55	2.91	0.000	5	0.97	0.97	0.94	0.97	0.85	0.033

\* $\chi^2$ =Ki-Kare uyum testi, Sd=serbestlik derecesi, CFI=karşılaştırmalı uyum indeksi, NFI= normlaştırılmış uyum indeksi, NNFI= normlaştırılmamış uyum indeksi, SRMR= standardize edilmiş hataların ortalama karelerinin karekökü, GFI=Uyum iyiliği indeksi, AGFI=Düzeltilmiş uyum iyiliği indeksi

### Ölçüt geçerliliği

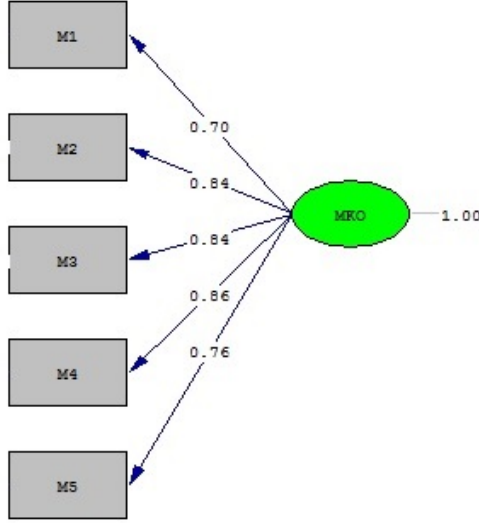
Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin ölçüt bağıntılı geçerliliğini hesaplamak amacıyla Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Ölçüt geçerliliği analizlerinde çalışma grubunu oluşturan 500 kişiden elde edilen veriler kullanılmıştır. Mutluluk Korkusu Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği arasındaki Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Ölçekler arasındaki korelasyon ve betimsel istatistiki sonuçlar Tablo 3'te gösterilmiştir.

Elde edilen bulgular MKÖ ve YDÖ arasında olumsuz yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir.

### Tartışma

Bu araştırmanın amacı bireylerin mutluluk korkularını belirlemek amacıyla Joshanloo (2013) tarafından geliştirilen Mutluluk Korkusu Ölçeği (MKÖ)'nin Türkçe formu için geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarının yapılması, Türk üniversite öğrencileri için kullanıma uygun hale getirilmesidir. Bu amaçla öncelikle ölçeğin dilsel eşdeğerlik çalışmaları yapılmış ve ardından ölçeğin geçerliliğini belirlemek amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ayrıca ölçüt geçerliği yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği için ise iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Açımlayıcı faktör analizi ile Türkçe'ye uyarlanan

ölçeğin orijinal ölçekte olduğu gibi tek boyuttan oluştuğu görülmüştür. Daha sonra DFA ile ikinci bir analiz yapılarak tek boyutlu yapının veri için kabul edilebilir düzeyde uyum sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.



**Şekil 2: Mutluluk Korkusu Ölçeği'ne ilişkin doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen standartize değerler**

Ki-kare= 14.55 df=5; RMSEA=0.15; \*df=serbestlik derecesi, RMSEA= yaklaşık hataların ortalama karekökü

**Tablo 3: Mutluluk Korkusu Ölçeği ve Yaşam Doymu Ölçeği arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon katsayıları, ortalamalar, standart sapmalar, Cronbach alfa değerleri**

Ölçekler	1	2
1. Mutluluk Korkusu Ölçeği		-.250**
2. Yaşam Doymu Ölçeği	-.250	
Ortalama	12.5540	7.51532
ss	23.1920	6.24092
Cronbach	.897	.844

\*\*p<.01 , ss=standart sapma

MKÖ'nin ölçüt geçerliliğini test etmek amacıyla Yaşam Doymu Ölçeği kullanılarak iki ölçek arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Analiz sonucunda beklenildiği gibi MKÖ ve YDÖ arasında olumsuz yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu bulgu Joshanloo (2013)'un yaptığı çalışma sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir.

Benzer şekilde elde edilen bulguları destekler nitelikte, Gilbert ve arkadaşları (2014b) yaptıkları çalışmada üzüntü ve kızgınlıktan kaçınma ve korkmanın mutluluktan korkmayla olumlu anlamda ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Nguyen (2012) ise yaşlanmayla ilişkili korkuların yaşam doyumunun olumsuz yönde yordayıcısı olduğunu saptamıştır. Bununla birlikte Cohn ve arkadaşları (2009) olumlu duyguların hem yaşam



doyumunun hem de dayanıklılığın olumlu yönde yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Kuppens ve arkadaşları (2008) ise 46 farklı ülkeden kişiler üzerinde yaptıkları çalışmada yaşam doyumunun olumsuz duyguların yokluğundan ziyade olumlu duyguların varlığı ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Ölçeğin güvenilirliği ise iç tutarlılık katsayısını hesaplama yöntemiyle sınanmış ve cronbach alfa katsayısı 0.89 olarak bulunmuştur. Bu katsayı ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada ölçek, üniversite öğrencileri üzerinde uygulanmıştır. Ölçeğin klinik bağlamda, travma yaşamış ya da çeşitli korkuları bulunan kişilere, özellikle yetişkinlere uygulanması ölçeğin daha geniş kitlelere ulaşmasını sağlayacaktır. İnsanlar yaşamlarının belirli dönemlerinde bir takım zorluklarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Kimileri bu zorluklarla başa çıkabilirken kimileri hayal kırıklığı yaşayabilmektedirler. Yaşadığı zorlukların üstesinden gelebilen bu kişilerin önemli duygularından birisi de sorunlarla başa çıkabilmiş olmanın mutluluğudur. Bununla paralel olarak iyi oluş (Skok ve ark. 2006) ve mutluluk (Schiffrin ve Nelson 2010) ile algılanan stres düzeyi arasında anlamlı yönde ters ilişki olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Stresli yaşam olaylarıyla başa çıkabilen insanların mutluluk duygusuna ulaşabileceği düşünülmektedir.

Ancak bazen bu kişiler mutluluğa ulaştıklarında bu mutluluğun uzun sürmeyeceği konusunda endişeye kapılabilirler. Bu nedenle mutluluklarını içlerinden geldiği gibi yaşayamayabilir ve ifade edemeyebilirler. Bu bağlamda olumlu duyguları yaşamak ve ifade etmekten korkmaya ilişkin bu durumun altında yatan dinamikleri anlamaya yönelik araştırmaların yararlı olacağı düşünülmektedir. Özellikle çocukluktan itibaren bireylerin yaşadıkları duyguların, yetişkinler tarafından vurgulanan bazı inançların ve eğlenen çocukların bu duygularının baskılanmaya çalışılması bu korkunun nedenleri arasında yer alabilir. Mauss ve arkadaşlarının (2011) mutlu olmaya çabalamanın aslında mutsuzluğa mı yol açtığı paradoksenden hareketle yaptıkları araştırma, mutluluğa verilen değerinin ona ulaşıldığında daha az mutlu olmaya yol açtığını göstermiştir. Bu nedenle mutluluk korkusuna yönelik çalışmaların yapılması önemli olabilir. Mutluluk korkusunu ölçmeye yönelik ölçme aracının Türkçe'ye uyarlanması alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak Mutluluk Korkusu Ölçeği (MKÖ) Türk üniversite öğrencileri için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır. Elde edilen bulgulara dayanarak bu ölçeğin bireylerin mutluluk korkularının belirlenmesinde kullanılabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte ölçek çalışmasının sadece üniversite öğrencileri ile yapılması sınırlılığı nedeniyle, farklı örneklem gruplarında psikometrik özelliklerinin incelenmesi faydalı olacaktır.

## Kaynaklar

- Abdel Khalek AM (2006) Measuring happiness with a single-item scale. *Soc Behav Pers*, 34:139-150.
- Baumgartner H, Homburg C (1996) Applications of structural equation modeling in marketing and consumer research: a review. *International Journal of Research in Marketing*, 13:139-161.
- Bryne B (2010) *Structural Equation Modeling with Amos*. New York, Routledge.
- Büyüköztürk Ş (2013) *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara, Pegem-A Yayıncılık
- Cohn MA, Fredrickson BL, Brown SL, Mikels JA, Conway AM (2009) Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9:361-368.
- Diener E, Emmons RA, Larsen RJ, Griffin S (1985) The Satisfaction with Life Scale. *J Pers Assess*, 49:71-75.
- Diener E, Wirtz D, Biswas-Diener R, Tov W, Kim-Prieto C, Choi D et al. (2009) New measures of wellbeing. *Social Indicators Research Series*, 39:247-266.

- Eryılmaz A (2009) Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7:975-989.
- Field A (2005) *Discovering Statistics Using SPSS*. London, Sage.
- Gilbert P, McEwan K, Catarino F, Baiao R, Palmeira L (2014a) Fears of happiness and compassion in relationship with depression, alexithymia, and attachment security in a depressed sample. *Br J Clin Psychol*, 53:228-244.
- Gilbert P, McEwan K, Chotai S, Duarte J, Matos R (2014b) Fears of negative emotions in relation to fears of happiness, compassion, alexithymia and psychopathology in a depressed population: a preliminary study. *Journal of Depression and Anxiety*, 52:004.
- Joshanloo M (2013) The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale. *Pers Individ Dif*, 54:647-651.
- Joshanloo M (2014) Differences in the endorsement of various conceptions of well-being between two Iranian groups. *Psycholog Relig Spiritual*, 6:138-149.
- Joshanloo M (2015) Conceptions of happiness and identity integration in Iran: a situated perspective. *Middle East Journal of Positive Psychology*, 1: 24-35.
- Joshanloo M, Lepshokova ZK, Panyusheva T, Natalia A, Poon W, Yeung VW et al. (2014) Cross-cultural validation of fear of happiness scale across 14 national groups. *J Cross Cult Psychol*, 45:246-264.
- Joshanloo M, Weijers D (2014) Aversion to happiness across cultures: a review of where and why people are averse to happiness. *J Happiness Stud*, 15:717-735.
- Hills P, Argyle M (2002) The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Pers Individ Dif*, 33:1073-1082.
- Kenny DA, Kaniskan B, McCoach DB (2015) The performance of RMSEA in models with small degrees of freedom. *Social Methods Res*, 44:486-507.
- Kline P (2005) *The Handbook of Psychometric Testing*. London, Routledge.
- Köker S (1991) Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması (Yüksek lisans tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi.
- Kuppens P, Realo A, Diener E (2008) The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *J Pers Soc Psychol*, 95: 66-75.
- Lyubomirsky S, Lepper HA (1999) Measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46:137-155.
- Mauss IB, Tamir M, Anderson CL, Savino NS (2011) Can seeking happiness make people unhappy? paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*, 11:807-815.
- Nguyen S (2012) Fear as a predictor of life satisfaction for older adults in retirement in Canada (Doctoral dissertation). Minneapolis, Walden University.
- Schermelleh-Engel K, Moosbrugger H (2003) Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8:23-74.
- Schiffirin HH, Nelson SK (2010) Stressed and happy? investigating the relationship between happiness and perceived stress. *J Happiness Stud*, 11:33-39.
- Skok A, Harvey D, Reddihough D (2006) Perceived stress, perceived social support, and wellbeing among mothers of school - aged children with cerebral palsy. *J Intellect Dev Disabil*, 31:53-57.
- Tennant R, Hiller L, Fishwick R, Platt S, Joseph S, Weich S et al. (2007) The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health Qual Life Outcomes*, 5: 50-63.
- Thompson B (2004) *Exploratory and Confirmatory Factor Analysis: Understanding Concepts and Applications*. Washington, American Psychological Association.
- Tuzgöl Dost M (2005) Öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3:103-111.
- Uchida Y, Oishi S (2016) The happiness of individuals and the collective. *Jpn Psychol Res*, 58:125-141.
- Veenhoven R (2006) How do we assess how happy we are? Tenets, implications and tenability of three theories. *New Directions in the Study of Happiness: United States and International Perspectives*, October 22-24, 2006 University of Notre Dame, United State. congress book, 1-28.
- Yiğit R (2013) Öğretmen adaylarının öznel iyi oluşu ile sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 12:550-560.

---

**Tuğba Türk**, Trakya Üniversitesi, Edirne; **Asude Malkoç**, Trakya Üniversitesi, Edirne; **Oya Onat Kocabiyik**, Trakya Üniversitesi, Edirne.

**Yazışma Adresi/Correspondence:** Tuğba Türk, Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, Edirne, Turkey. E-mail: tugbaturk@trakya.edu.tr

Bu makale ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması bildirilmemiştir - No conflict of interest is declared related to this article

**Çevrimiçi adresi / Available online:** [www.cappsy.org/archives/vol9/no1/](http://www.cappsy.org/archives/vol9/no1/)

**Geliř tarihi/Submission date:** 6 Haziran/June 6, 2016 - **Kabul Tarihi/Accepted** 4 Temmuz/July 4, 2016

---

## Mutluluk Korkusu Ölçeği

Lütfen aşağıdaki her bir ifadenin, sizi ne derece yansıttığını, gösterilen dereceleme üzerinde 1 ile 7 arasında işaretleyerek belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Oldukça Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Oldukça Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

1. Çok neşeli olmayı tercih etmem, çünkü genellikle neşenin arkasından üzüntü gelir.	1	2	3	4	5	6	7
2. Ne kadar neşeli ve mutlu olursam, hayatımda o kadar kötü şeylerin gerçekleşeceğine inanıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
3. Felaketler genellikle iyi şanstın sonra meydana gelir.	1	2	3	4	5	6	7
4. Fazla eğlenmek ve keyifli olmak, kötü şeylerin olmasına neden olur.	1	2	3	4	5	6	7
5. Aşırı sevinç bazı kötü sonuçlar doğurur.	1	2	3	4	5	6	7